平衡火罐联合温灸器灸法治疗1例气滞血瘀型神经根型颈椎病的护理体会

蔡力芝

北京市平谷区中医医院，北京，101200

摘要：本文总结平衡火罐联合温灸器灸法治疗1例气滞血瘀型神经根型颈椎病患者的护理体会。运用中医辨证施护，实施平衡火罐技术，结合温灸器灸法，加强患者功能锻炼、饮食及生活起居指导，有效改善气滞血瘀型神经根型颈椎病患者的症状，减轻患者痛苦。

关键词：神经根型颈椎病；气滞血瘀型；平衡火罐；温灸器灸法

Nursing experience in the treatment of 1 case of cervical spondylosis of nerve root type with Qi stagnation and blood stasis by balanced cupping and moxibustion with warm moxibustion apparatus

CAI Lizhi

Beijing Pinggu District Hospital of Traditional Chinese Medicine, Beijing, 101200

ABSTRACT: This paper summarized the nursing experience of one case of cervical spondylosis of nerve root type with qi stagnation and blood stasis treated by balanced cupping and moxibustion with warm moxibustion apparatus. To improve the symptoms of patients with cervical spondylotic radiculopathy of Qi stagnation and blood stasis type by

applying the nursing based on syndrome differentiation, applying the balanced cupping technique and moxibustion with warm moxibustion apparatus, strengthening the guidance of functional exercise, diet and daily life, and effectively improving the symptoms of patients with cervical spondylotic radiculopathy of Qi stagnation and blood stasis type, ease the pain of the patient.

KEY WORDS: Cervical spondylotic radiculopathy;qi stagnation and blood stasis type;balance the pitcher;moxibustion with warm moxibustion apparatus

颈椎病是一种常见病、多发病，近年来其发病率呈上升趋势，严重影响人们的正常工作及生活，世界卫生组织（WTO）最新公布的《全球十大顽症》中颈椎病被列为世界第二大顽症。其中神经根型颈椎病在各型颈椎病中发病率最高，占60%～70%[1]。神经根型颈椎病（cervical spondylotic radiculopathy,CSR）是由于颈椎间盘和周围结构逐渐发生退行性变、骨质增生、或颈椎生理曲线改变后刺激或压迫颈神经引起的一组综合症状。其主要症状除了常见的颈肩疼痛、上肢麻木等外常伴有颈椎活动功能受限[2]。

平衡火罐是指在“平衡理论”指导下，针对人体颈背部及经络重点穴位，采取闪罐、揉罐、走罐、抖罐、留罐手法，同时利用火罐负压及温热效应，达到疏通淤阻，改善局部血液循环，推动气血正常运行的作用，从而缓解痛感[3]。

灸法古称“灸焫”，又称艾灸，指以艾绒为主要材料，点燃后直接或间接熏灼体表穴位的一种治疗方法，是针灸学的主要组成部分之一，也是中国重要的传统非药物疗法之一[4]。该法有温经通络，升阳举陷，行气活血，祛寒逐湿，消肿散结，回阳救逆等作用，并可用于保健。因艾制成的形式及运用方法的不同，可分为艾条灸、艾炷灸、温针灸和温灸器灸等数种。为解放医者双手，使灸法更简便、更容易、更安全，温灸器便出现了[5]。

运用平衡火罐技术联合温灸器灸法能够明显改善气滞血瘀型神经根型颈椎病患者的疼痛、颈部活动受限等症状，治疗效果满意。现报告如下：

1、临床资料

患者男性，46 岁，因“颈背部疼痛 10 余天”于 2023 年 9 月 12 日收入推拿科病房，患者主诉颈背部疼痛，颈部活动受限，后仰时右侧背部疼痛加重，右侧背部酸沉疼痛，偶有右上肢酸沉。查体：颈椎无畸形、无斜颈，双侧锁骨上窝对称；C5-7、T1-3 棘突及双侧横突压痛（+），放射痛（-），双侧肩胛骨内侧缘压痛（+），颈椎活动受限，前屈 15°、后仰 15°、左侧屈 20°、右侧屈 20°，两侧颈肌紧张，弹性增高，旋颈试验（-），右侧臂丛牵拉试验（+），双侧椎间孔挤压试验（+）。四肢皮肤温度及感觉正常，肌力 V 级，肌张力正常。饮食可，睡眠可，二便调。舌暗红，苔薄白，脉弦。患者无既往病史，无药物食物过敏史。

中医诊断：项痹病　气滞血瘀证，西医诊断：神经根型颈椎病，

遵医嘱给予患者平衡火罐疗法，重点穴位：大椎穴、肩井穴、大杼穴。温灸器灸法治疗，主要穴位：颈夹脊、膏肓、肩井穴。

2、护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛数字评分法（NRS）

NRS 主要用于疼痛评估，分为 4 个等级。总分 0 分为无疼痛；1-3 分轻度疼痛；4-6 分中度疼痛；7-10 分重度疼痛，得分越高，表示疼痛越强。对患者颈背部疼痛评估，评分 4 分，疼痛强度为中度。

2.1.2 颈椎活动度（ROM）

因条件有限，采用量角器测量，一般正常活动度：颈椎中立位屈伸活动度为 35°-45°，左右侧弯为 45°，左右旋转为 60°-80°。患者颈椎活动度为前屈 15°、后仰 15°、左侧屈 20°、右侧屈 20°，颈椎活动受限明显。

2.2 护理诊断

2.2.1 疼痛。C5-7、T1-3 棘突及双侧横突压痛（+），双侧肩胛骨内侧缘压痛（+），右侧臂丛牵拉试验（+），双侧椎间孔挤压试验（+）。

2.2.2 颈部活动受限。前屈 15°、后仰 15°、左侧屈 20°、右侧屈 20°。

2.3 护理计划

2.3.1 发挥中医技术特色优势，运用平衡火罐技术及温灸器灸法，达到温经通络、疏通瘀阻、行气活血、消肿散结、减轻疼痛的

作用。

2.3.2 做好健康宣教，加强功能锻炼、饮食及生活起居护理。

2.4 护理措施

2.4.1 中医适宜技术

（1）平衡火罐技术：患者取俯卧位配合治疗，暴露操作部位。步骤如下：①闪罐。沿颈部两侧膀胱经、两侧肩部分别闪 3 个循环，重点闪大椎穴、两侧肩井穴及大杼穴等重点穴位。②揉罐。在闪罐的基础上，利用罐体的热量，沿颈部按照先对侧膀胱经再督脉再近侧膀胱经的治疗顺序，自上而下带动局部皮肤做回旋动作，使热度渗透于拔罐部位。③走罐。在患者的颈肩部涂少量润肤油，沿颈项部经络来回走行 3 个循环，动作宜缓慢柔和，以患者感舒适为度。④抖罐。在颈肩部沿两侧膀胱经及两侧肩部斜方肌肌肉丰厚处，用手腕的力量带动火罐，进行左右抖动 3 个循环。以上两种方法具有提高神经、肌肉兴奋性，加快血液循环，推动新陈代谢。⑤留罐。根据颈项部经络腧穴走行，选取大小合适的火罐，分别在大椎穴、肩井穴、大杼穴及颈部肌肉丰富的部位留罐 5 分钟，⑥起罐。手持罐体，另一手拇指按压罐口皮肤，空气进入罐内即可起罐。每周 2 次，为 1 个疗程，共治疗 2 个疗程。

（2）温灸器灸法：使用温灸器，选大椎、膏肓、肩井穴，将艾炷置于皮肤上方 2～3cm，进行悬灸，灸至潮红即可，每日 1 次，7d 为 1 个疗程，共治疗 2 个疗程。

2.4.2 健康指导

（1）功能锻炼：根据患者情况，循序渐进指导患者进行颈部拔伸、项臂争力、耸肩扩胸、仰首观天、翘首望月、颈部的保健“米字操”等锻炼，注意量力而行，避免过度用力。

（2）饮食指导：进食行气活血、化瘀解毒的食品，如：山楂、白萝卜、木耳等，避免煎炸、肥腻、厚味。

（3）生活起居：避免长时间低头劳作，伏案工作时，每隔 1～2 小时，活动颈部，如仰头或将头枕靠在椅背上或转动头部。座椅高度要适中，以端坐时双脚刚能触及地面为宜。避免长时间半躺在床头，屈颈斜枕看电视、看书。睡眠时应保持头颈部在一条直线上，避免扭曲，枕头的颈部稍高于头部，避免颈部悬空。

2.5 效果评价

项目	NRS	ROM			
		前屈	后仰	左侧屈	右侧屈
1. 干预前	4	15°	15°	20°	20°
2. 第一疗程后	3	20°	20°	25°	25°
3. 第二疗程后	1	30°	30°	35°	35°

3、讨论

古今医家认为，CSR 可由体虚不固、久坐失枕、风寒湿邪侵袭 3 方面因素所致，属“项痹”之范畴，中医学观点认为“血为气母”“气滞则血凝”，由于长期伏案工作，CSR 患者多存在血气运行凝滞，因而，多见气滞血瘀证候[6]。刘胜等[7]指出，CSR 气滞血瘀证患者病机在于脉络气机不畅，认为“经脉通则不痛”。

火罐对于皮肤有较强的刺激作用，皮肤内的末梢神经将刺激信号传入大脑中枢，使脑的兴奋抑制平衡重新建立，从而达到改善机

体疲劳状态，缓解局部疼痛症状的作用[8]。平衡火罐是在中医经络学说基础上进行的火罐技术，主要作用于膀胱经、督脉，而经络体表皮肤毛细血管扩张，促进组胺释放，机体自我修复能力增强；同时，罐体自带的热力，局部气血增强，代谢产物加速运转，促进炎症消退，疼痛缓解。另外，治疗中大椎、肩井穴、大杼穴多次受到机械性刺激。大椎又名“百劳”，是气血阳气汇聚之所，有益气壮阳之功效。肩井穴主治肩背痹痛，手臂不举，颈项强痛等疾病。大杼穴，别名背俞，属足太阳膀胱经，为督脉别络。具强筋骨之功效，主治项背等疾患。平衡火罐反复牵拉、熨烫、挤压人体的大椎、大杼、肩井穴，可刺激穴位、疏通经络、调和气血、改善机体功能，有效减轻颈部疼痛，改善颈部活动功能。

艾灸具有理气行血、散寒除湿、温经通络等功效，对颈椎病的治疗具有一定的促进作用[9]。如上所述，已对大椎、肩井穴进行简单介绍，不再重复介绍。北宋琼瑶真人所著《针灸神书》载：“浑身疼痛要升阳，气上提搓仔细详，若筋疼痛宜汗法，膏肓多灸莫针良。”为施用艾灸治疗痹证指引了方向。指压膏肓穴，可以治疗肩膀肌肉僵硬、酸痛。对大椎、膏肓、肩井穴进行艾灸，能够促进颈肩部血液循环、激发经气，舒筋活络，缓解疼痛、麻木等症状，具有一定的有效性、可行性。同时采用温灸器固定艾灸，具有不易滑脱、稳固性好、安全性高，对提高护理服务质量有积极作用。

综上所述，运用平衡火罐联合温灸器灸法可以有效缓解气滞血瘀型神经根型颈椎病患者的症状，疗效显著且安全，能有效减轻患者痛苦，值得临床推广。

参考文献

[1] 王祥瑞，程志祥.脊柱源性疼痛[M].上海：上海科学技术出版社，2021：9.
[2] 甄朋超.中医综合疗法对神经根型颈椎病颈椎 ROM 改善的临床研究[D].中国中医科学院，2010.
[3] 王俊英，周在超，曹敏.平衡火罐治疗落枕的临床观察[J].中国中医急症，2017，26（12）：2229－2231.
[4] 吴焕淦.中国灸法学.上海科技出版社，2006，08，第 1 版：1.
[5] 汪容羽，鲜浏霖.温灸器的发展与展望[J].世界最新医学信息文摘，2016，16(65)：30.
[6] 段生艳.中医治疗神经根型颈椎病的临床研究概况[J].现代医学与健康研究电子杂志，2020，57(2) : 145－148.
[7] 刘胜，刘玲，海兴华，等.桂枝加葛根汤加味治疗神经根型颈椎病气滞瘀证患者颈部，上肢功能的临床观察[J].中国实验方剂学杂志，2020，26(1) : 92－97.
[8] 马立嵩，罗晓曦.平衡火罐治疗急性损伤性腰痛的疗效观察及辨证施护[J].现代中西医结合杂志，2010，19（11）：1394-1395.
[9] 黄海高，唐异玲，刘辉斌.合谷刺阿是穴联合通络消痛片治疗颈型颈椎病临床观察[J].中国中医药现代远程教育，2020，18（14）：86-88.